



LAS RECETAS DE KOLDO ROYO

RECETAS FÁCILES PARA CUALQUIER OCASIÓN

OBERON

LAS RECETAS DE KOLDO ROYO

RECETAS FÁCILES PARA CUALQUIER OCASIÓN

OBERON

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9	VERDURAS Y LEGUMBRES	65
TAPAS Y SNACKS	13	Crema de calabaza asada con queso de cabra	66
Canelones de ternera, membrillo y queso	14	Tortillitas o raolas de acelga con mayonesa al curry	68
Rollitos de espárrago blanco con salmón ahumado, surimi y vinagreta	16	Huevos escalfados sobre espinacas, pasas y piñones	72
Pincho de mango y langostinos	18	Menestra clásica de verduras	73
Canutillos de guacamole	20	Alcachofas y cardo con almejas	74
Buñuelos de bacalao	22	Pencas rellenas de jamón y queso con salsa de ternera	78
Croquetas de jamón	24	Buñuelos mixtos de pollo, gambas y verduras	82
Patatas salsa brava	25	Patatas rellenas	88
Coca de ensaimada a la plancha con sardina ahumada y salmón marinado	26	Pochas con codorniz	90
Navajas a la parrilla con salsa romesco casera	28	Lentejas guisadas	91
Vieiras melocotón y sésamo	34	Hummus clásico	92
ENTREPANES	39	PIZZAS, OTRAS MASAS Y PASTA	95
Sándwich César de pollo	40	Pizza a mi estilo: Pizza con bordes rellenos de queso	96
Desayuno enrollao wrap de beicon, queso y sobrasada	44	Pizza alitas pollo	98
Crunch Wrap a mi manera	46	Pizza burger	102
Tosta de sobrasada, espárragos trigueros y queso	52	Hojaldre de mariscos al curry	104
Mi bocata mañanero	54	Taco bikini jamón y queso	106
Pepito de pavo al curry con mayonesa de alcaparras	56	Quiche de salmón y aguacate	108
Perrito caliente mexicano	60	Pasta al estilo de Sorrento	109
Perrito caliente andaluz	62	Espaguetis carbonara	110
Perrito caliente mallorquín	63	Macarrones con langostinos	112
		Lasaña con salsa de carne y dos quesos	114
		Fideuá de conejo y gambas	116
		Gyozas de gambas y panceta	120
		Canelones de verano Joana	126

ARROCES	129	Ossobuco de ternera de una pieza	206
Arroz con gambas y mejillones	130	Callos a la riojana	210
Arroz con pulpo	132	Costillar de cerdo salsa BBQ	212
Risotto de champiñones	136	Solomillo de cerdo con peras y queso azul	214
Arroz con costillas de cerdo salsa BBQ	138	Chuletas de cordero empanadas con bechamel	216
Arroz con salmonetes y mayonesa de higaditos	142	Curry thai de conejo	218
MARISCOS, PESCADOS Y MOLUSCOS	145	DULCES	221
Gambones picantes	146	Arroz con leche	222
Tartar de bonito	150	Flan casero	224
Sopa de pescado	151	Canutillos de crema bañados en chocolate	226
Lomo de salmón con naranja y pomelo	152	Tiramisú con toque andaluz	228
Raya mediterránea	154	Torrijas con naranja y manzana	230
Gofres de bacalao fresco crujiente	156	Copa de melón, moras, frambuesas y miel	234
Lubina rellena de ratatouille	158	Crujientes de mango y crema	235
Bacalao ajoarriero	162	Polos de fresa y mango	236
Marmitako de bonito o salmón	164	Mi helado de Navidad	238
Calamares rebozados con salsa de chiles	165	Bizcocho de mandarina	242
Chipirones en su tinta	166	Cheesecake con mango	246
Picapica de sepia mallorquín	168	Tarta de chocolate al curry	248
Mejillones al estilo belga	170	Tarta de manzana de mi madre	250
 		Gofres con chocolate	252
HAMBURGUESAS	173	Discos de chocolate blanco y negro	254
Hamburguesa de pollo y pavo	174	 	
Hamburguesa de pollo extracrujiente	178	ALGUNAS PREPARACIONES	257
Hamburguesa rellena de queso	182	Caldo casero de salmonetes	258
Hamburguesa de salmón y sepia	184	Notas para la cocción de arroces	259
Hamburguesa de cordero al curry	188	Cómo desalar bacalao	260
 		Baño María	261
CARNES	193	Masa para gofres estilo Lieja	262
Alitas de pollo Kansas City	194	Masa quebrada dulce	264
Brochetas de pollo yakitori	196	Cebolla caramelizada	265
Pollo sentado en lata de cola	198	Patatas panadera	266
Muslos de pollo guisados con ciruelas	200	Mi salsa ketchup	267
Tomahawk o chuletón con mantequilla de anchoas	202	Salsa de carne tipo boloñesa	268
Guiso de ternera al chocolate	203	Salsa vizcaína	269
Entrecot a la pimienta negra con patata asada	204	Salsa bechamel	270
		Crema pastelera casera	271

INTRODUCCIÓN

Este libro es muy especial para mí porque reúne recetas de una etapa que empecé, hace ya meses, abriendo un perfil en TikTok, perfil que luego ha ido creciendo en otras redes como Instagram o Facebook.

Empecé como todos, con la ilusión, curiosidad y preguntas que surgen al entrar en un nuevo formato pensado para llegar a tantas personas, de todas edades, de tan distintas culturas.

¿Podía yo encajar ahí?

Vivo la cocina.

No vivo si no puedo comunicarme con otras personas.

Cocino y comparto, casi ni distingo lo uno de lo otro. Cada vez me gusta más que mi cocina sea como ahora es mi vida, sencilla, sabrosa, clásica, divertida, con sorpresa...

Siempre viajera.

Pues sí, encajaba. Todo muy cercano a la esencia de las redes sociales. No había más que pensar, solo había que ponerse a cocinar y grabar. Y eso, entre otras cosas, es lo que ahora hago.

Para complementar ese contenido digital con una nueva faceta, nada mejor que transformarlo en un libro como este que combine la velocidad del lenguaje ilustrado de las RR.SS. (60 segundos de viva imagen), con la pausa que nos ofrece el formato de papel.

Los vídeos, para visualizar la sencillez y el resultado de la receta. Estas páginas, para dedicar un poco de tiempo al detalle de las indicaciones, algunos pasos intermedios, algunos consejos

Verás que son recetas multiuso: para comidas familiares, para picar con los amigos, para un día especial o para cuando te apetece una fiesta.

Pero también para llevarlas en táper a tu trabajo. O congelar para el resto de la semana. Y todas, con ingredientes que podemos encontrar en la despensa de casa, en el mercado o en cualquier tienda de alimentación.

Me emociona que, viendo o leyendo las recetas, te animes a retomar o a estrenar tu cocina (sí, es lo que me sucede cuando me lo contáis en vuestros mensajes).

Cuanto más cocinamos, más disfrutamos de la comida, más disfrutamos de familia y amigos comemos mejor, más nos fijamos en las materias primas, las elegimos mejor y, además, apoyamos a agricultores, pescadores, ganaderos, productores de nuestras tierras y mares. Sin ellos, ¡no hay plato que valga!

Pasea por los mercados, por las tiendas del barrio y por supermercados es casi como otro libro de cocina, nos muestran en qué momento estamos, y hacia dónde van las tendencias gastronómicas.

Habla con los profesionales que los atienden, con ellos siempre se aprende algo nuevo.

Y decir también que me hizo mucha ilusión que la editorial me apoyase, desde el primer momento, al contarles (hace ya casi un año) la idea de este libro, cuando ni ellos ni yo teníamos ni idea de que vosotros responderíais tan generosamente con vuestro seguimiento en las redes.

Aquí está el libro, con un montón de recetas con las que he pasado momentos muy bonitos y divertidos con familia y amigos mientras las preparaba.

Espero que para vosotros sea también así.

Koldo Royo



★
Koldo Royo
Mestre artesà
Illes Balears

**TAPAS
Y
SNACKS**

Canelones de ternera membrillo y queso

INGREDIENTES

Para 4 personas

Para la carne

- 1 redondo de ternera o solomillo, a temperatura ambiente
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Para el relleno

- 150 g de queso de cabrales
- 50 g de membrillo

Para la vinagreta

- 1 c.s. de pepinillo picado
- 1 c.s. de alcaparras pequeñas
- 1 c.s. de chalota picada
- 1 c.s. de alcaparrones pequeños
- 1 c.s. de cebollino picado
- Mostaza en grano
- Ajo deshidratado en polvo
- ½ vaso aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Sal

Para las tostas

- Rebanadas muy finas de pan
- 1 diente de ajo pelado, entero
- Aceite de oliva

PASO A PASO

Para hacer las tostas

- 1 Frotamos el ajo contra una de las caras de las rebanadas de pan, rociamos con un poco de aceite y tostamos en sartén o en el horno (a 180 °C) hasta que estén doradas y crujientes. Reservamos.

Para el relleno

- 1 Mezclamos todos los ingredientes.

Para la vinagreta

- 1 Mezclamos todos los ingredientes.

Para hacer la carne

- 1 Precalentamos el horno a 180 °C.
- 2 Cuando el horno esté caliente, doramos la carne en una sartén al fuego con un poco de aceite para que dore. La sazonamos con sal y pimienta.
- 3 Pasamos la carne a una fuente de horno y horneamos durante 7 u 8 minutos.
- 4 Retiramos la carne, la cubrimos con papel de horno y, por encima, con papel de plata.
- 5 La dejamos reposar. Reservamos (en frío si no se va a utilizar en el momento).

Para hacer los canelones

- 1 Eliminamos el papel con el que habíamos envuelto la carne y la cortamos en finas rodajas.
- 2 En el centro de cada rodaja ponemos la mezcla de queso y membrillo.
- 3 Enrollamos cada loncha y pasamos los canelones a la fuente de servir.
- 4 Bañamos los canelones con la vinagreta y terminamos con hierbas y una tosta de pan al ajo.



Rollitos de espárrago blanco con salmón ahumado, surimi y vinagreta

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 8 hermosos espárragos blancos, pelados y cocidos al vapor (al dente)
- 8 láminas de salmón ahumado
- 1 latita de surimi desmigado
- Mayonesa

Para la vinagreta

- 1 cebolla pelada y en daditos
- 1 pimiento verde en daditos
- ½ pimiento rojo en daditos
- Aceite de oliva
- Unas gotas de zumo de limón
- Sal

PASO A PASO

Para hacer la vinagreta

- 1 En un bol emulsionamos el zumo de limón con el aceite de oliva y la sal. Añadimos las hortalizas en daditos y dejamos reposar.

Para hacer los rollitos

- 1 Aliñamos el surimi con un poco de mayonesa.
- 2 Extendemos una lámina de salmón ahumado, distribuimos un poco de surimi sobre el salmón y un espárrago.
- 3 Enrollamos el salmón sobre el espárrago y el surimi, de modo que quede en forma de canelón.
- 4 Procedemos del mismo modo con los restantes espárragos.

Para terminar

- 1 Disponemos en cada plato dos rollitos de espárrago y salmón y rociamos con la vinagreta.





Pincho de mango y langostinos

INGREDIENTES

Para 12 pinchos

Para el pincho

- 12 colas de langostino (sin cabeza ni piel)
- 12 daditos de mango
- Aceite de oliva
- Pimienta recién molida
- Sal

Para la salsa picante

- 4 c.s. de ketchup
- Unas gotas de salsa picante
- 2 c.s. de aceite de oliva
- Azúcar
- Sal

Para la salsa de mayonesa

- 3 c.s. de mayonesa
- 3 c.s. de yogur natural sin azúcar
- 1 c.s. de cilantro fresco
- Sal

Para la ensaladita

- Hojas de escarola y rúcula
- Aceite de oliva
- Sal

PASO A PASO

Para hacer la salsa picante

- 1 En un cuenco mezclamos todos los ingredientes. Reservamos.

Para hacer la salsa de mayonesa

- 1 En un cuenco mezclamos todos los ingredientes, excepto la sal. Probamos y rectificamos de sal si fuese necesario.

Para hacer la ensaladita

- 1 Mezclamos en un cuenco las hojas verdes, sazonomos y aliñamos con aceite. Reservamos en frío.

Para hacer la brocheta

- 1 Pinchamos un langostino en un palillo, insertando un dadito de mango en el centro, tal como se ve en la fotografía, y lo pasamos a un plato o fuente. Hacemos lo mismo con los restantes langostinos. Cuando los tengamos todos ensartados, los salpimentamos y los rociamos con un poco de aceite.
- 2 Calentamos una sartén a fuego medio-alto y vamos poniendo los pinchos de langostino para que se doren 15 segundos, y luego les damos la vuelta para que se doren por el otro lado (otros 15 segundos).

Para terminar

- 1 En un platito individual ponemos un poco de ensalada aliñada, un pincho de langostino y, encima del pincho, una cucharadita de salsa picante.
- 2 Al lado de la ensalada ponemos una cucharada de salsa mayonesa.
- 3 Servimos al momento.



Navajas a la parrilla con salsa romesco casera

INGREDIENTES

Para 2 personas

- 8 navajas frescas, en sus valvas
- 1 c.s. de ajo pelado, picado muy fino
- 2 c.s. de perejil fresco picado muy fino

Para la salsa romesco casera*

- 600 g de tomate maduro y carnoso
- 1 cabeza de ajos
- 2 c.s. rasas de pulpa de ñora**
- 40 g de rebanada pan
- 65 g de avellanas tostadas
- 65 g de almendras tostadas o fritas (sin piel)
- 125 g de aceite de oliva
- 3-4 c.s. de vinagre balsámico de Jerez
- Ajo deshidratado en polvo (opcional)
- Pimentón de la Vera picante (o pimienta de cayena)
- Sal

Otros

- Aceite de oliva para aliñar los tomates y freír la rebanada de pan

PASO A PASO

Para hacer la salsa romesco

- 1 Calentamos el horno a 210 °C.
- 2 Cortamos en dos los tomates, los rociamos con un poco de aceite y los sazonamos.
- 3 Los ponemos en un plato o fuente pequeña (con el corte hacia arriba).
- 4 En otra fuente pequeña colocamos el diente de ajo.
- 5 Introducimos en el horno las dos fuentes y horneamos a 210 °C.
- 6 Los ajos tardarán en hacerse un poco menos que el tomate, podemos comprobarlo apretando ligeramente un diente de ajo entre los dedos, si notamos que el ajo está tierno, podemos sacar la cabeza entera. En cuanto podamos tocarla sin quemarnos, pelamos los ajos y los reservamos.
- 7 Mientras terminan de asarse los tomates, ponemos un poco de aceite en una sartén pequeña y freímos la rebanada de pan. En cuanto esté dorada y crujiente la sacamos y reservamos.
- 8 En cuanto los tomates estén dorados y tiernos, los sacamos del horno y dejamos enfriar para poder pelarlos.
- 9 Una vez pelados, los pasamos al vaso de la túrmix.
- 10 Agregamos también al vaso de la túrmix: los dientes de ajo ya pelados, la pulpa de ñora, el ajo deshidratado en polvo, la rebanada de pan, las avellanas y las almendras, 2 cucharadas soperas de vinagre, un trocito de pimienta de cayena y unos 100 gramos de aceite de oliva.
- 11 Batimos todo a media velocidad y, a medida que se va licuando todo, podemos ir probando el sabor y la textura, añadiendo más aceite y vinagre para que nos quede una salsa con una textura parecida a un puré de patata muy muy ligero.





BRAUN

ACTIVEblade

Navajas a la parrilla con salsa romesco casera

NOTA

** Si no tienes tiempo para prepararla en casa, puedes comprar la salsa romesco que ya venden preparada.*

*** Si no tienes pulpa de ñora, puedes sustituirla por pulpa de pimiento choricero.*

Si no tienes ninguna de las dos pulpas, puedes sustituirlas por una cucharadita de pimentón de La Vera.

O, si quieres preparar en casa la pulpa de ñora, puedes poner 4 ñoras secas en remojo de agua templada, dejarlas en remojo toda la noche y, al día siguiente, abrir las ñoras, eliminarles las semillas y, con una cuchara, raspar la pulpa (es lo único que utilizaremos, desecharemos la piel y las semillas).

12 Rectificaremos el punto de sal, el de picante (podemos añadir más cayena), de vinagre, de aceite y de ajo en polvo, batiendo con la túrmix cada vez que añadimos algún ingrediente.

13 Cuando lo tengamos a nuestro gusto, dejamos reposar en la nevera.

Para hacer las navajas

1 Calentamos a fuego medio-alto una parrilla o sartén.

2 Engrasamos con un poco de aceite de oliva y colocamos las navajas.

3 A medida que se van abriendo, ponemos una cucharadita de salsa romesco encima de cada una de ellas.



